SZUPERinfó

KIVÁLÓ ÜZLETI MÁRKA – MB MAGYAR BRANDS 2018

KAZINCBARCIKA ÉS KÖRNYÉKE

2019. június 28. XXX/26.

TAXI 60
06-30/903-9532
NON STOP

PANNONJOB
SZÉKESFEHÉRVÁRRA INGYENES SZÁLLÁSSAL keresünk
NEVES PARTNERCÉGÜNKHÖZ
ÖSSZESZERELŐKET
2 műszakos munkarendbe!
Alapbér: br. 240.000 Ft
Cafeteria: br. 12.550 Ft
Teljesítménybónusz
Év végi jutalom
Kedvezményes étkezési lehetőség
Baleset és életbiztosítás
+36 20 275 76 67
Kölcsönzést-közvetítést en. nyilv. sz.: 4376-4./2003.
535430 305563 535368

PARISAT NAGYSZERŰ VÁLASZTÁS
TV - Internet Telefon - Kamera
1000 Mbit/s + 128 TV (40 HD) + Telefon =
5.699 Ft/hó
- Szupergyors Internet erős WiFi opcióval, széles választékkal
- 200 TV csatorna 60 HD műsorral, kiváló minőségben
- TELEFON csomagok kedvező percdíjakkal
- KAMERA rendszerek Térfigyelő, vagy Otthoni felhasználásra

PARISAT Kazincbarcika, Építők útja 54.
Telefon: 06-20/537-2550, 06-20/563-6496
E-mail: **parisat@parisat.hu** Weboldal: **www.parisat.hu**
INGYENES csatlakozás, nagyon kedvező havi díjak.
Az AKCIÓS havi díj tartalmazza az ÁFA-t és csoportos díjbeszedés, valamint 1 év hűségvállalás esetén érvényes Kazincbarcikán.
1000 Mbit/s optikai bekötés előzetes technikai felmérés után.
Ajánlatunk nem teljes körű, részletek az Ügyfélszolgálaton.
30 év tapasztalatával állunk Ügyfeleink rendelkezésére.
535274

SÓDER (0/24, 0/16)
HOMOK (0/4, 0/1)
KAVICS (4/8, 8/16, 16/32)
FEHÉR KŐ
06-30/415-24-28
kiszállítás hétvégén is!
535412

Munkát keres?
A SZUREK TEMETKEZÉS munkatársat keres
HALOTTSZÁLLÍTÓ - SÍRÁSÓ - TESTŐR
munkakörbe.
Feltételek: barcikai vagy környéki lakhely, jó fizikum, megbízhatóság.
Tel.: 06-30/9452-899
535613

Az ***AXIÁL Chem Kft.*** Sajóbábonyi munkahelyre keres **vegyész-, targoncás- és segédmunkás kollégákat!**
Bér: megállapodás alapján.
Jelentkezni a **06-30/688-6149** telefonszámon lehet.
535333

SOLVILL Villamossági Kis és Nagykereskedés
15% kedvezménykupon
3700 Kazincbarcika Mátyás k. u. 58.
3531 Miskolc Győri kapu 57.
EGÉSZ ÉVBEN AKCIÓ!
Vágja ki ezt a kupont, és váltsa be bármelyik üzletünkben.
Az akció 2019.12.31-ig tart.
Vásároljon legalább 5000Ft értékben, és 15% kedvezményben részesül!
A kupon csak egy alkalommal használható fel!
Az akció változtatásának jogát a Sol-Vill Kft. fenntartja.
Más akciókkal össze nem vonható, illetve készpénzre nem váltható!
535263

BETANÍTOTT MUNKÁRA
keresünk munkavállalókat
GYŐRI és SZOLNOKI munkahelyre.
Szállás, étkezés, utaztatás biztosított.
Érd: **06-20-956-1497**.
Hétfő-Péntekig 8-16 óra között
(Clean Star Complex Kft.)
535944

PM-Energo Kft.
ÉPÜLETGÉPÉSZET MISKOLC
ÁLLÁSLEHETŐSÉGEK
- Tehergépjármű vezető (C+E kategória)
- Épületgépész műszaki előkészítő
- Víz-, Gáz-, Központifűtés-szerelő
- Klíma-, Légtechnika szerelő
- Kőműves, Burkoló, Festő
- Minikotró gépkezelő
- Villanyszerelő
- Segédmunkás

Jelentkezés fényképes önéletrajz formájában az alábbi e-mail címen:
UJMUNKATARS.MISKOLC@GMAIL.COM
Telefonszámunk: 06 20 360 2126 Weboldal: www.pmenergo.hu
535278

Az **Iperdi GmbH** Dél-Németországba keres:
villanyszerelőt, szerkezetlakatost, csőszerelőt.
Fizetés: 2000-2300 € nettó/hó plusz ingyenes szállás.
Feltétel: szakmunkásbizonyítvány, autó, német nyelvtudás.
Jelentkezés:
nemetjob.de@gmail.com
Tel.: **06-30/874-0149**
535275

Győrbe keresünk szerkezet lakatosokat, szerszámkészítő lakatosokat, CO hegesztőket, CNC gépkezelőket, autószerelőket, vasúti jármű szerelőket, mezőgazdasági gépszerelőket, villanyszerelőket, kovács szakmunkásokat, férfi betanított munkásokat! Hosszú távú folyamatos munkavégzésre. Szállás, utazás biztosítva. Érd.: 8-16-ig. Tel: 20/440-8355. Nivella Kft.
1691579

PUSKÁS JÁNOSNÉ
MEZŐGAZDASÁGI ÉS KERTÉSZ ÁRUHÁZ
FESTÉK-HÁZTARTÁSI BOLT
VAKOLAT ÉS HŐSZIGETELŐ KÖZPONT
TAPÉTA, HUNGAROCELL SZAKÜZLET
Nyitvatartás:
H–P 7.30–17.00, Szo 7.30–12.00
fax: 48/345-442 **Mobil:** 30/218-04-82
Sajószentpéter, Kossuth út 200.
535411

SZOCIÁLIS ÉTKEZTETÉS
Kedvezményes étkeztetés szociálisan rászorulók, nyugdíjasok, rokkantnyugdíjasok és hozzátartozóik részére.
425 Ft/nap
4 féle menü, eldobható edény, házhoz szállítással.
ÉLIM Szolgálat
INGYENES ÉTKEZTETÉS
18. életévüket betöltött, szociálisan rászorulók részére.
NÉPKONYHA keretében:
napi 1 tál meleg étel
06-70/395-00-85, 06-46/781-010
Kazincbarcikai NÉPKONYHA nyitva álló helyisége:
Kazincbarcika, Május 1 út 7-9. 14:00-18:00
Sajószentpéteri NÉPKONYHA nyitva álló helyiségei:
Sajószentpéter, Bányász u. 6. 13.00-17:00
Sajószentpéter, Gedely u. 3. 14:30-18:30
535428

VÍZVEZETÉK szerelésben jártas munkatársat keresünk!
Minerva Lux Kft.
06-20/988-5974
534414

RUNNING BEYOND MYSELF
• 2019. 07. 14 •
3. LÁZBÉRCI FUTÓFESZTIVÁL
• 8km • 21km • 42km • 50km •
• SRI CHINMOY MARATON •

SZUPERinfó
Lapzárta: szerda 12:00 óra

Minden héten *online is* megtekintheti újságunkat!
www.szuperinfo.hu
facebook Kazincbarcika Szuperinfó
SZUPERinfó

Apró

HÁZ ELADÁS

Múcsonyban eladó 2 szintes, kisebb felújítást igénylő családi ház. Iár: 15M Ft. Tel.: 06-30/915-3289.

Zubogy, Szabadság út 75. szám alatti, nagy családi ház SÜRGŐSEN eladó, 3 szobás, fürdőszobás, nagy gyümölcsössel, garázzsal. CSOK-ra is felvehető. Iár: 2,5M Ft. Tel.: 06-20/912-8408.

Szendrőben 4 szobás családi ház eladó. Falusi CSOK igénylehető. Ár megegyezés szerint. Érd.: 06-70/935-0404.

Sajóvelezden 70 m2-es, 2 szobás, részben felújított kertes ház, reális áron eladó. Iár: 4,5M Ft. Érd.: 06-30/309-6745.

Miskolc Diósgyőrben eladó egy 2 szintes, téglaépítésű, gázfűtéses, családi ház. 3 szoba, 2 fürdőszoba, konyha étkezővel, nappalival, több tárolóval, 2 garázzsal. Rendezett utcában, csodás panorámával, 1000 m2-es telekkel. Tehermentes. Irányár: 29.890.000 Ft.Telefon: 06-20/436-0079

Miskolc Feszty Á úton 2 szintes 4 szoba+nappalis 200m2 családi ház 1300 m2 telken eladó. Ár 25 M+a szomszéd építési telek 694 m2 összközműves 8,88M tel.: 30/227-2273

Bükkszentkereszten, 2 szintes, 3 szobás családi ház eladó. A ház földszintjén garázs, az udvaron műhelynek-garázsnak alkalmas melléképület található. Miskolci bérházi gázos lakást beszámítok, ráfizetéssel.Irányár: 17,5 MFt. Tel.: 06-30/440-4143

Miskolc, Tatárárok utcán eladó egy földszintes, felújított két szobás, 64nm-es ikerház, osztott közös udvarban melléképületekkel, 180 nm telken. A ház összkomfortos, gázkonvektoros fűtésű, melyben villanybojler biztosítja a meleg vizet. Ár: 5,9 M Ft Tel: +36 70/701-2271

LAKÁSELADÁS

Kazincbarcikán, 45 m2-es, panelprogramos lakás eladó. Érd.: 06-20/200-4457.

Teljesen, igényesen felújított, nagy erkélyes, 1+fél szobás lakás eladó. Tel.: 06-70/315-3486.

Kazincbarcika, Szemere B. téri, panelprogramos, 57 m2-es, magasföldszinti, 2 szobás eladó. Iár: 12M Ft. Tel.: 06-70/271-1263, 06-70/550-8502.

Kazincbarcika, Tavasz út 1., fsz/3. szám alatti, 42 m2-es, átlagos állapotú lakás eladó. Iár: 6,5M Ft. Tel.: 06-20/572-8184.

Kazincbarcikán, a Radnóti téren 2 szobás, 1. emeleti, erkélyes, lomkamrás lakás eladó. Ár: 12,5M Ft. Érd.: 06-48/400-405, 06-20/332-1565.

Garzonlakás Kazincbarcikán, a Móricz Zs. téren eladó. Tel.: 06-20/585-6551.

Miskolc, Szentgyörgy úti, 5. emeleti, 28 m2-es, garzon eladó. Tel.: 06-30/962-7343

Kazincbarcikán, a MÁV lakótelepen, 4 lakásos társasház 35 m2-es, összkomfortos kis lakása 420 m2-es kerttel eladó. Iár: 6,9M Ft. Érd.: 06-30/966-0986, 06-30/737-5717.

Kazincbarcikán, Babits út 11. sz. alatt, 1+fél szobás, 35 m2-es, 2. emeleti lakás eladó. Iár: 8,2M Ft vagy 25E euró. Tel.: 06-70/881-0056.

Eladó Miskolc belvárosában, Soltész N. K. u. 77 m2-es, gázos, tégla, 2. emeleti lakás, 2 emeletes épületben. Belsőudvaros, pihenőkertes társasházi téglalakás. Gépészetileg teljesen felújított, villany vízvezeték cseréolve. Ablakok hőszigetelt műanyagok, biztonsági bejárati ajtó. Nappali + étkező + konyha egyben, 3 szoba, előszoba, fürdőszoba, külön wc. Iár: 16,5M Ft. Érd.: 06-20/980-6678.

Perecesen eladó egy 63 négyzetméteres, két és fél szobás, felújított lakás, két erkéllyel. Műanyag nyílászárókkal, redőnnyel és szúnyoghálóval. Különlegessége, hogy gázkazánnal és vegyes tüzelésű kazánnal is lehet fűteni. Ár: 8,5 M Ft Tel: +36 70/701-2271

Eladó Kazincbarcika központjában egy 57 m2-es, 2. emeleti lakás jó állapotban. Iár: 10,8M Ft. Érd.: 06-48/315-377, a délutáni órákban.

Miskolc, Bársony János utcában 51 nm-es 6. emeleti 2 szobás felújított lakás eladó korrekt áron! Ár.: 14,5M Tel.:20/937-6119

ALBÉRLET KERESÉS

Összkomfortos családi házat bérelnék hosszútávra, Kazincbarcika környékén saját részre. Tel.: 06-70/293-9782.

ALBÉRLET

Múcsonyban, bútorozott szobák kiadók. Közös konyha, fürdőszoba, 48E Ft rezsivel együtt. Tel.: 06-70/348-0204.

1+fél szobás, részben bútorozott lakás kiadó Kazincbarcikán, az Iskola úton. Érd.: este 18 óra után a 06-20/801-5184-es számon.

1 szoba összkomfortos, bútorozott lakás kiadó. Érd.: 06-20/200-4457.

Albérlet kiadó hosszú távra a Derkovits téren. Földszinti, két szobás, felújított, azonnal költözhető. 80.000Ft + rezsi + 2 havi kaució. Érd.: 06-70/635-4148.

Kazincbarcikai, új építésű társasházban, 106 m2-es lakás kiadó hosszútávra. Érd.: 06-20/947-0343.

Kiadó Miskolcon, a Görgey utcán, 1+fél szobás, gázos lakás egyedülállónak, hosszútávra. Érd.: 06-20/973-4406.

Kiadó 125m2 lakás hosszútávra magánszemélynek, cégnek 3 szoba, összkomfort. Tel.: 06-70/419-4190

Miskolc, Jókai lakótelepen, 64 m2-es üres lakás kiadó. 06-20/9469-160

Kiadó Miskolcon, a Görgey utcán, 1+fél szobás, gázos lakás egyedülállónak, hosszútávra. Érd.: 20/973-4406.

ÜDÜLŐ, NYARALÓ

Tiszavasváriban nyaraló eladó a Margaréta utcában. Tel.:06-30/983-1244

Víkendház a Pingyomon eladó! A telek 950m2, kút nincs. Az épület 38 m2, jó állapotú. Iár.: 2,5MFt. Tel.: 30/570-7707

ÜZLET, TELEPHELY, IRODA

Kazincbarcikán, az Egressy úton 53 m2-es, 3 helyiségből álló üzlethelyiség eladó. Érd.: 06-20/669-2400.

Kazincbarcika, Egressy úton, 33 m2-es üzlet eladó vagy bérbeadó. Tel.: 06-20/946-9160.

Felsőzsolcai Ipari parkban telephely bérbeadó busz vagy kamion parkolására, vagy eladó több éves bejegyzett Kft-vel együtt. Érd.: 20/9421-159

Miskolc Széchenyi utca legforgalmasabb helyén 66 és 134 m2-es egymás mellett lévő 2 és 4 szobás lakás nagyon szépen felújított iroda vagy üzlet céljára kiadó.110000-220000/hó+rezsi+2 hó kaució.tel 30/227-2273

Szomorú szívvel tudatjuk, hogy

TERJÉK ISTVÁN

életének 83. évében 2019. június 21-én elhunyt.

Hamvait a kazincbarcikai temetőben 2019. július 5-én, 11 órakor református szertartás szerint kísérjük utolsó útjára.

A gyászoló család

536227

ÉPÍTÉSI TELEK

ELADÓ TELEK! Edelényben 3278 m2 művelés alól kivett tároló terület, iparvágány kapcsolattal, vízzel, villannyal. Iár: 8M Ft. Érd.: 06-30/195-2052 vagy 06-30/385-8370.

FÖLD, KERT

SÜRGŐSEN eladó 386 nöl zártkert, gyümölcsfákkal az Izbonyó dűlőben. Tel.: 06-30/552-4427.

Eladó az Ádám völgyben 2772 m2, ebből 1407 m2 bekerített gyümölcsös zártkert. Pince, tároló faház, villany van. Tel.: 06-48/318-885.

AUTÓ VÉTEL

Sérült, totálkáros, hiányos vagy hibás gépjárművek vétele, 2005-ös évjárattól. Tel.: 06-70/942-4481, 06-70/575-4112.

ÁLLAT

Barna TOJÓTYÚK, 1 éves, 600 Ft/darab. Tel.: 06-20/662-7706.

KISCICÁK ingyen elvihetők. Szuhakálló, Hársfa u. 2. Tel.: 06-20/581-4826.

TYÚKVÁSÁR! Barna, fiatal tojótyúk 440 Ft/db, július 5.-én, 8-10 óráig Kazincbarcikán, a vasútállomás mellett.

Kb. 200 kg-os élősertések eladók! Érd.: 06-70/420-4305 telefonszámon.

RÉGISÉG, ÉKSZER, GYŰJTEMÉNY

Antik bútort, porcelánt, festményt, pipát, játékot, könyvet, vásznat, ezüstöt, órát, fegyvert, érmét, katonai-népi-egyházi tárgyat, teljes hagyatékot vásárolok korrekt áron. Kérem, hívjon bizalommal! Ingyenes kiszállás, becsületes értékbecslés. Tel.: 06-30/486-3578.

SZUPERinfó

IMPRESSZUM

KAZINCBARCIKA

Megjelenik: Kazincbarcika, Sajószentpéter és Edelény környékén minden pénteken
Kiadó: Szuperinfó Média Kft. **Ügyvezető igazgató:** Fodor István **B.-A.-Z. megyei vezető, főszerkesztő:** Honfi Gábor
B.-A.-Z. megyei irodavezető: Kovács Katalin **Felelős szerkesztő:** Rostás Szabolcs; szabolcs.rostas@szuperinfo.hu
Tördelés: Budai Éva **Szerkesztőség, hirdetésfelvétel:** 3700 Kazincbarcika, Egressy u. 22.
Tel.: 48/512-039, Tel/fax: 48/512-038 E-mail: barcika@szuperinfo.hu **www.szuperinfo.hu**
Sokszorosító szerv: Inform Média Lapkiadó Kft. 4031 Debrecen, Balmazújvárosi út 11. Tel.: 52/526-626, fax: 52/526-615
Nyomdavezető: Dubóczki Tibor **Terjeszti:** Szuperinfó Média Kft. **Sokszorosítás ideje:** csütörtök
Eng. szám: 163/1426/2011 **Megrendelési szám:** 2019/26.



HOROSZKÓP 27. HÉT (2019. július 1-től július 7-ig)



Kos - Néhány emberrel nem ártana rendeznie a kapcsolatát. Talán Ön is érzi, tudja, kivel nincs rendben a viszonya. Semmi esetre se dugja a fejét a homokba, mert annak rossz vége lehet. Emellett igyekeznie kellene, hogy ne erőltesse rá másokra az akaratát. Talán Önnek fel sem tűnik, de gyakran megteszi és emiatt mások kényelmetlenül érzik magukat.



Bika - A napokban lehetősége adódhat utazásra vagy épp költözésre. Mindkettő jót tenne Önnek, szüksége lenne már arra, hogy kimozduljon. Ezért szervezzen a munka utánra is programokat, nem kötelező otthon gubbasztania. Ha kell, akkor egyedül induljon útnak, de legyen bátor és menjen! Ugyanakkor van pár nyitott kérdés, amiket a napokban le kellene zárnia.



Ikrek - Bármennyire is szeretné, hogy legyen, sajnos bizonyos dolgok felett nincs hatalma. Éppen ezért ne legyen rossz érzése amiatt, hogy egyes dolgokban nem tud sikert elérni vagy nem aszerint alakulnak, ahogy Ön szeretné. Inkább koncentráljon azokra a dolgokra, amikbe van beleszólása, már csak azért is, mert így elkerülhetné, hogy kicsússzanak a kezei közül.



Rák - A következő napokban rettenetesen fog vágyni a szeretetre, márpedig olyankor hajlamos erőszakos lenni. Vigyázzon, ne menjen szerettei idegeire azzal, hogy túlságosan fojtogatja őket a szeretetéhségével. Emellett bármennyire is szeretne egy kis segítséget kapni problémái megoldásához, egyedül kell megoldani a gondjait.



Oroszlán - Többször is felhívta a figyelmét jó szándékkal valakinek arra, min kellene változtatnia, vagy legalábbis javítania, hogy akár az Önök kapcsolata, akár a mással való viszonya jó legyen. Ha az illető nem kér a segítségéből, el kell engednie, ne legyen rossz érzése miatta. Inkább fordítsa figyelmét azokra, akik kérnek is a segítségéből!



Szűz - Kimondottan túlterheltnek érzi magát, mintha minden probléma az Ön nyakába szakadt volna. Nemcsak a saját gondjait kellene orvosolnia, de még mások is Önre sózták a problémáikat. Utóbbi esetén egyedül magát teheti felelőssé. De ha már így alakult, próbáljon meg egy kis örömöt lelni a feladatokban vagy a mindennapokban, úgy könnyebb átvészelni ezt az időszakot.



Mérleg - Új ajtók nyílnak meg Ön előtt, csak még azt nem tudja, melyiket is válassza. Nem is baj, ha nem kapkodja el ezt a kérdést. Sőt, ha lehet, inkább a jövő héten hozzon fontos döntéseket, mert ez a hét nem igazán alkalmas rá. Viszont nem ártana arra is ügyelnie, hogy ne legyen túl bizalmatlan másokkal, mert kivételes lehetőségekről, barátságokról csúszhat le így.



Skorpió - A napokban rengeteg szeretetet, energiát, törődést kap másoktól. Környezete kimondottan támogatja és ösztönzi Önt, és sokkal jobban szüksége van erre, mint hiszi. Egy-kettőre erőre kaphat és helyrebillenhet a lelki világa, de még az önbizalma is. Talán éppen emiatt kezd látszólag egyre több jó dolog történni Önnel. Lehet, eddig is így volt, csak nem vette észre!



Nyilas - Bármennyire is szeretne hátradőlni, most még nem teheti. Koncentráljon a maga előtt álló feladatokra és arra, hogy elvégezze őket, illetve befejezze a félbemaradt ügyeit. Nemsokára átadhatja magát a pihenésnek, de Önnek is kényelmesebb lesz a tudat, ha tudja, minden rendben van Ön körül. Éppen ezért nem ártana a kapcsolataiban is rendet tenni!



Bak - Már látja a fényt az alagút végén. Végre kezd fellélegezni, de közben valahol nehezére esik elhinnie, hogy hamarosan célba ér, illetve megoldódnak a gondjai. Pedig büszke lehet magára és meg is érdemli, hogy a héten ünnepeljen és pihenjen. Adja meg a módját annak, hogy célt ért. Most kellene igazán hátradőlnie és szeretteivel mulatnia, pihennie.



Vízöntő - Akármennyire fontos vagy sok teendője is legyen, ügyeljen arra, hogy semmi esetre se menjen az egészsége rovására az, hogy megpróbál mindent elintézni. Ne vegye félvállról a kérdést, hiszen már manapság is tapasztalja, hogy egyre több kellemetlen testi tünete van. Arról nem is szólva, hogy bölcsebben tenné, ha nem zsúfolná tele a napjait, mert szerettei is hiányolják.



Halak - Elhatározta, hogy a napokban végére ér a függőben lévő feladatainak. Jó, hogy ennyire elszánt, de ügyeljen arra, hogy azért nem kell mindent felrúgnia és szabályosan kierőszakolnia azt, hogy ez így történjen. Közben ügyeljen a környezetére, mert hajlamos lehet akaratlanul is átgázolni másokon, csak hogy célt érjen.

Gyümölcscukorból sem mindegy, mennyit fogyasztunk

A gyümölcscukor a legédesebb ízű cukor, édesebb a répacukornál is, így ugyanolyan édes íz eléréséhez 30-40%-kal kevesebb is elegendő.



Ezáltal csökkenthető az energiabevitel. Cukorbetegek is fogyaszthatják, de számukra gyümölcscukorból napi 30 g-nál több nem ajánlott. Magas cukortartalmúak: Egy csészényi licsiben 29 gramm a cukortartalom, ha ezt a mennyiséget megesszük, a napi ajánlott kalcium mennyiséget is bőven biztosítjuk a szervezetünknek. Egy csészényi kockára vágott mangóban 23 gramm cukor van, a napi ajánlott A-vitamin-bevitelünk egyharmada megvan a fogyasztásával. Egy csészényi magozott cseresznye cukortartalma 19 gramm. Előnye a gyümölcsnek, hogy magas a káliumtartalma és jótékony antioxidánsokat is tartalmaz. A szőlőnek is magas a cukortartalma: 15 gramm, viszont sok rostot tartalmaz. A vörös szőlő bővelkedik sejtmegújító, keringést serkentő alkotóelemekben, antioxidánsokban. Egy nagy füge 10 gramm cukrot tartalmaz, viszont magas a kálium- és rosttartalma. Alacsony cukortartalmúak: Egy egész avokádó mindössze 1 gramm cukrot tartalmaz, telítetlen zsírsavakban gazdag, B-, C-, E- és A-vitamint is tartalmaz. Egy egész csészényi áfonya mindössze 4 gramm cukrot tartalmaz, az egyik legegészségesebb étel. Egy csészényi málnának 5 gramm a cukortartalma, rengeteg C-vitamint és antioxidánst tartalmaz, így erősíti az immunrendszert. Egy csészényi szeder 7 gramm cukrot tartalmaz, antioxidáns tartalma magasabb, mint a málnáé. Az epernek szintén 7 gramm a cukortartalma, antioxidánsok és gyulladáscsökkentő anyagok nagyszerű kombinációját tartalmazza.

Forrás: www. sokszinuvidek.hu

Az író ezért egészséges

Az íróban sok a vas, a kálium, a foszfor, a nátrium és a cink, valamint bőven van benne A-, D-, E- és B-vitamin is.

Emellett igen gazdag kalciumforrás: egy pohárnyiban 282 milligramm található, rendszeres fogyasztása segít egészségesen tartani a fogakat és akadályozhatja a csontritkulás kialakulását. Sok benne a bioaktív protein is. Egy pohár íróban 152 kalória található, zsírszegény verziójában pedig 98. Kutatások szerint az erjesztés csökkenti a tejtermékek laktóztartalmát, így a laktózérzékenyek közül vannak, akiknek a szervezete tolerálja a fogyasztását anélkül, hogy hasmenést vagy egyéb kellemetlen tüneteket produkálna. A rendszeres írófogyasztás egy tanulmány szerint körülbelül egy hónap alatt segíthet csökkenteni a magasvérnyomást.

Forrás: www. hazipatika.hu



Szabadságra mindenkinek szüksége van

Úgy érzi, felőrli a hétköznapok monotóniája, a sok stressz, és kezd teljesen kimerülni? Egészsége érdekében tegyen félre legalább egy hét szabadságot valódi nyaralásra, kikapcsolódásra, töltse fel energiatartalékait!

Hol, hogyan tölti a szabadságát? Sokan csak legyintenek a kérdésre: Magyarországon a statisztikák szerint a felnőtt lakosság mintegy kétharmada nem üdült az utóbbi években és idén sem tervezi, nem lesz erre módja. Pedig a nyaralás nem luxus, nem a jómódúak kiváltsága, hanem egészségi szükséglet, amit minden dolgozónak lehetővé kell tenni, hiszen a hiánya meg is betegíthet. Az sem mindegy, hogyan szervezi meg a pihenésre szánt időt: ne az aktuális utazási trendet, hanem szervezete szükségleteit kövesse! Ha nem így lesz, akkor önmagában a legdivatosabb, legdrágább luxusút sem garancia a valódi kikapcsolódásra, sőt, új stresszforrás válhat belőle. Ne essünk bele például abba a hibába, hogy teljesítendő feladatként tekintünk az adott helyszín nevezetességeire, „ha ott vagyok, ezt látnom kell" alapon. Semmi sem kötelező, a kevesebb sokszor több lehet! Inkább jussunk el kevesebb látnivalóhoz, de szánjunk időt a kényelmes sétára, laza nézelődésre, egy helyi finomságra, egy jó kávéra is.

Minimum egy hét pihenésre mindenkinek szüksége van

A nyaralásnak nem kell feltétlenül hónapokig tartó szervezést igénylő, embert próbáló utazásnak, méregdrága tengerparti üdülésnek lennie, de magára az egy-két hét pihenésre minden dolgozó embernek szüksége van. A hétköznapi mókuskerékből ki kell lépni egy időre, a stressz folytonos nyomása alól szabadulni kell, mielőtt az egészségünket károsítaná, felborítaná a pszichés egyensúlyunkat. Amíg benne vagyunk, nem érezzük közvetlenül a megszakítás nélküli munka hatását, különböző serkentőkkel is igyekszünk



az energiaszintünket fenntartani, látszólag sikerrel. De ha hosszabb ideig folyamatosan dolgozunk pihenés, kikapcsolódás nélkül, annak kimerülés, kiégés, fásultság lesz a következménye, és előbb-utóbb testi tünetek is jelentkeznek. Alvászavarok, fejfájás, hasi görcsök, emésztőszervi gondok, súlyproblémák (mással nem indokolható hízás vagy fogyás), majd keringési betegségek, ingadozó vérnyomás stb. jelezhetik a súlyos kimerülést. Hogy ezt elkerülhessük, minden évben szánjunk legalább egy hetet a kikapcsolódásra. Kulcs az ellazulás, a stressz oldása, ami történhet akár otthoni környezetben is, ha sikerül erre az időre valóban magunk mögött hagyni a hétköznapi, munkahelyi problémákat. A szabadság legyen valóban szabadság: ne vigyünk haza semmi munkát, átnézni, tanulni való anyagot, munkahelyi telefont, és a legjobb, ha a céges e-mailekre sincs rálátásunk ez idő alatt.

A nyaralás jót tesz a mentális egészségnek!

Egy jól töltött nyaralás olyan előnyöket biztosít, ami hónapokkal később is érezteti hatását. Nemcsak a pihenés, az ellazulás, a stresszoldás tesz jót testnek, léleknek egyaránt, hanem az új élmények, benyomások, szokatlan élethelyzetek is, mert élénkítik a mentális képességeket, pozitív érzésekkel töltenek fel. Ez a feldobottság, agyserkentő hatás nem múlik el a nyaralás végével, hanem hónapokig eltarthat, sőt, a nyaralásról hozott emlékek, fotók, videók által jóval később is újra felidézhető.

Mitől lesz jó a nyaralás?

Az igazán eredményes kikapcsolódáshoz szükséges, hogy az erre szánt idő alatt mást csináljunk, mint az év többi részében. Egy jól szervezett, jól sikerült utazás hozzásegít ehhez, de ha nincs mód idén elutazni, otthon is megvalósítható. Irodai munkát végzőknél például a testmozgás, a könnyű fizikai munka, így a kertészkedés önmagában is pihentető. Legyen minél több új élmény a nyaralásban, például új ízek kipróbálása, sosem látott helyek felkeresése (ehhez sem kell feltétlenül külföldre menni!), új játékok, mozgásformák megismerése, az év közben idő híján félretett, „csak szórakoztató" könyvek olvasása és így tovább. Különösen jó hatású, ha szeretteinkkel, családtagokkal és jó barátokkal közös programokra is sor kerül: ilyenkor érzelmileg is feltöltődhetünk.

Forrás: hrdoktor.blog.hu

9 értékes tanács utazás előtti készülődéshez

1. Napokkal indulás előtt kezdj egy listát írni, amire utazásig írd fel, ha eszedbe jut valami nélkülözhetetlen (fényképezőgép-töltő, papírzsepi, fájdalomcsillapító, stb.), így biztos semmi fontos nem fog otthon maradni.
2. Ne vidd el az egész ruhatáradat, mert a felét sem fogod hordani. Egymáshoz passzoló, könnyen kombinálható darabokat válassz, így kevesebb ruhát kell bezsúfolnod a bőröndbe. Ha meleg helyre utazol, akkor is csomagolj be egy hosszú ujjú pulóvert a hűvös estékre.
3. Értékes tárgyakat (fényképezőgép, laptop, töltők, ékszerek, pénz) semmiképp ne tegyél a bőröndbe, mert összetörhet, vagy ellophatják, mindig vidd magaddal a gépre!
4. Figyelj arra, hogy minden 100 ml-nél nagyobb kiszerelésű krémet, folyadékot a feladott poggyászba pakolj, ezzel elkerülheted azt a kellemetlenséget, hogy a biztonsági ellenőrzésen kidobatják veled a naptejedet, vagy kedvenc testápolódat. Arra figyelj, hogy jól zárd rá mindenre a kupakot, nehogy kifolyjon a bőröndben útközben. Ha biztonság kedvéért szeretnél magaddal vinni kis adagokban piperecuccokat a kézipoggyászban, akkor itt találsz hozzá flakonkészletet.
5. Amit semmiképp ne hagyj otthon, ha nyaralni indulsz: naptej, kalap, napszemüveg, szúnyogriasztó, és a házipatikád!
6. Indulás előtt készíts fénymásolatot útleveledről, melyet magadnál tarthatsz az út során, míg útleveled biztonságos helyen, a szállodai szoba széfjében pihen.
7. Arra az esetre, ha a bőröndöd elkeveredne, tegyél a kézipoggyászba legalább egy váltás ruhát (a célország időjárásának megfelelően) és fehérneműt.
8. A reptérre induláskor "okosan" öltözz, kerüld az övet, vastag talpú cipőt, nagy fémcsatokat és -gombokat, így elkerülheted a biztonsági ellenőrzés utáni öltözködés maceráját (ezeket általában ugyanis le kell venni). Ha laptopot is viszel, úgy helyezd el a táskában, hogy az ellenőrzéskor könnyen ki tudd venni és könnyen vissza is tudd tenni.
9. Próbálj meg a megengedett súlynál 3-4 kilóval könnyebbre összepakolni a bőröndöt, mert törvényszerű, hogy hazafelé mindig pár kilóval több cuccot hozunk (szuvenírek, helyi sör, vizes törölköző vagy fürdőruha sokat számít ám). A biztonság kedvéért vigyél bőröndmérleget, mert a hotelben és főleg a kisebb reptereken általában nem tudod lemérni a poggyászod. Így becsekkolás előtt még át tudjátok pakolni a plusz súly a kézipoggyászba, vagy elosztani egy másik utassal.



Forrás: www.holidayblog.hu

NAV-közlemény: Hurrá, nyaralunk!

Ahhoz, hogy a külföldi nyaralás tényleg felhőtlen legyen, nem árt tisztában lenni pár egyszerű szabállyal, így sok kellemetlenség, felesleges adminisztráció vagy pluszköltség megspórolható.

Mi lehet az útipoggyászban, mennyi készpénzt, cigarettát, alkoholt vagy akár gyógyszert vihet magával és hozhat be az utazó, milyen engedélyeket kell beszerezni, ha például házikedvencével szeretne nyaralni? Itt vannak a legfontosabb tudnivalók!

Az Európai Unió tagállamai között, a nem kereskedelmi célú, tehát a saját célra, ajándékba vásárolt áru ki- és behozatala nincs korlátozva. Van azonban néhány olyan termékkör (gyógyszerek, védett állat- és növényfajok, vagy az ezekből készült áruk, alkohol és dohánytermékek), vagy éppen a háziállat utaztatása, ami – érthető módon – korlátozáshoz, engedélyhez kötött.

A folyamatos gyógyszeres kezelésben részesülők csak a kezelőorvosuk által előírt mennyiségű gyógyszert vihetik magukkal tagállami utazásaik során, erről érdemes a háziorvostól igazolást kérni.

Házikedvenc az EU-n belül például kizárólag a lakóhely szerint illetékes állatorvos által kiállított állatútlevéllel (pet passport) kísérheti el gazdáját a külföldi utazásra.

Veszélyeztetett vadon élő állat- és növényfajok, azok egyedei, azok részei, valamint a belőlük készült termékek – ideértve a vadásztrófeát és a preparátumot is – behozatala és kivitele mind az unióban, mind harmadik ország tekintetében alapvetően tilos. Fontos kiemelni, hogy egyes ajándéktárgyként megvásárolható elefántcsont, teknőspáncél, vagy egzotikus bőrtermékek engedély nélküli behozataláért természetvédelmi bírság, és akár hároméves szabadságvesztés is kiszabható!

Az EU-n belül jövedéki terméket (alkohol, cigaretta, üzemanyag) magánszemélyként, nem gazdasági célra adómentesen lehet szállítani. Kereskedelmi menynyiségnek számít azonban már 800 szál cigaretta, 200 szivar, 110 liter sör, vagy például 90 liter bor és pezsgő. Unión kívülről Magyarországra – 17 éves kor felett – légi úton 200 szál, egyéb módon 40 szál cigaretta vagy 16 liter sör vagy 4 liter bor hozható be vám- és adómentesen. Alkohol- és dohánytermék kivételével különféle áruk légi úton 430 euró, egyéb módon 300 euró értékben hozhatók be vám- és adómentesen. 15 év alatti utasoknál 150 euró ez az értékhatár.

Ha harmadik országba utazunk, akkor a kivitelnél a célország jogszabályait is be kell tartani. Ezekről a szabályokról az érintett magyarországi diplomáciai képviseletek tudnak felvilágosítást adni. Általánosságban elmondható, hogy az EU-ban engedély- vagy igazolásköteles termékköröket, árukat érintő célországbeli szabályozásról mindenképp érdemes tájékozódni.

A készpénzre is figyelni kell: minden olyan, az Európai Unió külső határait átlépő utas, akinél 10.000 euró vagy ennél több készpénz – akár különböző pénznemekben – vagy ennek megfelelő összértékű, készpénz-helyettesítő eszköz (értékpapír, kötvény, részvény, utazási csekk stb.) van, köteles ezt írásban bejelenteni annál a vámhatóságnál, ahol az unió területére be- vagy onnan kilép.

Általános forgalmi adó alól mentes a külföldi utas által vásárolt termék, ha azt személyi vagy útipoggyászának részeként a Közösség területéről kiviszi.

Forrás: nav.gov.hu

MIKOR és HOL SZUPERinfó

A MIKOR és HOL rovat heti rendszerességgel tájékoztatja Önöket a Kazincbarcikán és környékén megrendezésre kerülő programokról, eseményekről. Ehhez várjuk a non-profit szervezetek, művelődési házak, sportegyesületek, alapítványok, stb. jelentkezését. Amennyiben a jövőben szeretnék tájékoztatni Olvasóinkat a megrendezésre kerülő eseményekről, kérjük, hogy rövid, de minden lényeges információt tartalmazó levelüket - akár heti rendszerességgel is - a mikorholbarcika@gmail.com e-mail címre küldjék el! (A programok megjelentetése ingyenes.)

2019. június 29. (szombat)

LOVAS-OVI - Időpont: csatlakozás folyamatosan.
LOVAS-OVI indul 3-7 év közti gyermekek részére Szuhakállóban. Várjuk szeretettel az érdeklődőket, akiket egy lóval való ismerkedést követően örömmel látunk a lovas-ovi programunkban. A program része: - ló megismerése, - játékos mozgás lovon, - alap lovas technikák megismerése, - természet, friss levegő, találkozás más állatokkal, - foglalkozások heti rendszerességgel, egyszerre max 1-2 gyerek. Időpont egyeztetés: Kissné Wéber Ágnes lovasedző, 06-20/338-3396.
Helyszín: Szuhakálló

Szuhakálló Lovas és Szabadidős Sport Egyesület

10:00 **II. Ongai levendulanap**
A levendulakertben, a helyszínen vásárolt zsákokba és kosarakba gyűjtheted a virágokat. Ha valakinek kedve támad saját kezűleg levendula buzogányt készíteni, megteheti segítséggel. Vásári forgatag – Kézműves vásár – Gasztrokaland – Kulturális programok. A rendezvény sztár fellépője szombaton 18 órától a HOLDVIOLA EGYÜTTES.
Helyszín: Onga, Levendulakert

2019. június 29-30. (szombat-vasárnap)

14:30 **Bárka Színpad XXII. Utcaszínházi Zenei Napok**
Bárka Színpad Zenei, Színházi, Képzőművészeti, Közösségi Program.
Június 29., szombat:
14:30: Szárnyas Sárkányok Gólyalábasok (Tiszafüred). Gólyalábas felvonulás interaktív utcaszínházi előadás.
15:00: Köszöntő a Bárka Színpad.
15:10: Ózdi Gyöngyvirág Néptánc Egyesület (Ózd) Néptánc előadása.
15:40: Az Önzetlen odaadó munkáért létrehozott Bárka Színpad díj átadása. Böjte Csaba - ferences szerzetesnek.
16:00: Nefelejcs Bábszínház (Százhalombatta). Egyszer egy hétpettyes című zenés bábelőadás.
17:00: Kereplő Színház (Gyömrő). Csizmás Kandúr című előadás Vásári bábjátékos formában.
18:30: Ciráda Zenekar (Szerencs) Újmódi népzene Folk- pop.
20:00: Sunrise Zenekar (Ózd) Rock pop Koncert.
22:00: Depresszió Zenekar (Budapest) Rock / Metal Koncert.

Június 30., vasárnap:
14:30: Bartha Tóni Színháza (Göd) Klasszikus vásári bábjáték. Sisa Pista utolsó magyar betyár története című előadás.
16:00: Szabad Szombat Táncegyüttes Néptánc előadása, táncház.
17:00: Maszk Bábszínház (Göd) A Furfangos csudadoktorok c. előadás vidám történet a kuruc- labanckorból. (Az előadás az MMA támogatásával jött létre.)
18:00: Alibbie Zenekar (Miskolc) Funky, Indie Koncert.
20:00: Titán Zenekar (Szászrégen) Pop-Rock Koncert.
22:00: 4S Street Zenekar (Gyergyószentmiklós) Indie/Rock/Alternative Koncert.
Folyamatos programjaink mind két nap 14.30.-18.30-ig játszóházi, kézműves foglalkozások (gyöngyfűzés, agyagozás, korongozás, papír, textil játékok készítése, arcfestés, fonás, stb.) Ügyességi, népi játékok, lovagolási lehetőség, sport programokon vehetnek részt az emberek. Továbbá a nap folyamán helyi vonzáskörzeti csoportok, együttesek, meghívott közösségek, meglepetések, közösségi programok. Különböző utcaszínházi, zenei előadások, koncertek, táncházi előadások.Támogatók: SZJA1%- felajánlók, cégek, magánszemélyek, Ózd Városi Önkormányzat, TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2019-00075 – projekt címe Bárka Színpad Zenei, Színházi, Képzőművészeti, Közösségi Program. A műsor változtatás és csúszás jogát fenntartjuk. Mindenkit szeretettel várunk a Bárka Színpad. A rendezvény ingyenes!
Helyszín: Ózd Ifjúsági Park (a strand melletti park). Rossz idő esetén (szakadó eső) a Civil Házban lesznek a programok. (Ózd Árpád Vezér út 29.)

2019. július 6-7. (szombat-vasárnap)

11:00 **VIII. Gönci Barack Vigasság**
A Gönci Barack Vigasság az ország lebarackosabb eseménye. Miden a kajszi körül forog július 6-án, Boldogkőváralján. Igazi gasztronómiai fellegvárrá növi ki magát egy napra a Bestillo Pálinkaház kertje, ahol az Anyukám Mondta, az IKON, a Nomád, az Első Mádi Borház, a Leves és a helyi mamák kínálják barackos finomságaikat. Lesznek kistermelők, akiktől lehet majd finom friss kajszibarackot, baracklekvárt és egyéb lekvárokat, sajtokat, hidegen sajtolt olajokat, házi süteményeket vásárolni. A BESTILLO Pálinkaház pultjában megkóstolhatjátok az összes pálinkánkat, és a melegre való tekintettel pálinka alapú koktélokkal is készülünk Nektek! A Tokaji fiatalság, az Y generáció finom borokkal érkezik, a Mohácsi Sör Manufaktúra pedig jégbe hűti a söröket. És természetesen lesz kávé is, amit a Bab és Víz biztosít! A gyerekeket egész nap színes programokkal várjuk, lesz szalmabálavár, sorversenyek, kézműves foglalkozások, és lesz meglepi is, amihez váltóruhát mindenképp hozzatok. Ezen az éven a legfontosabb változás, hogy a rendezvény ingyenes, viszont szigorúan regisztrációhoz kötött.
Helyszín: Boldogkőváralja, Bestillo Pálinkaház

VIII. GÖNCI BARACK VIGASSÁG 2019.07.06.

2019. július 12. (péntek)

16:00 **HBH Kézműves Piac**
Minden hónap 2. péntekjén megrendezésre kerül Kazincbarcikán, a HBH Bajor Söröző udvarán, a HBH Kézműves Piac, ahol egyenesen a kézművesektől kapható szörpök, lekvárok, mézek, sajtok, kolbászok és szalonnák, természetgyógyász esszenciák és kenőcsök, kézzel készített ajándéktárgyak, csili termékek, szappanok, préselt gyümölcslevek, kerámiák. További információ: https://www.facebook.com/hbhpiac/
Helyszín: Kazincbarcika, HBH Bajor Söröző udvara

18:30 **RUDÁN JOE AKUSZTIK**
Kapunyitás: 18:30
Vendég:
Ildi Rider Akusztik 19:00.
Rudán Joe Akusztik 20:00.
Jegyár elővételben: 2600 Ft, a koncert napján: 3200 Ft.
Esemény: http://bit.ly/2FkQHGA
A koncert az NKA Hangfoglaló klubtámogatói program támogatásával valósul meg.
Helyszín: Miskolc, Gárdonyi park

2019. július 13-14. (szombat-vasárnap)

Egész nap: **XIII. Bükkszentkereszti Gyógynövénynapok**
Ezt az országos gyógynövény találkozót Szabó Gyuri bácsi, a népi gyógyítás egyik legtapasztaltabb mestere hívta életre. A Bükkszentkereszti Gyógynövénynapokon a látogatók megismerhetik a gyógynövények titkait, inspiráló előadásokon vehetnek részt, ellátogathatnak Gyuri bácsi gyógynövénykertjébe. A Gyógynövénynapok műsorvezetői Kertész Zsuzsa és Lehoczki Éva lesznek. A fesztiválra a belépés ingyenes.
Helyszín: Bükkszentkereszt, központ

XIII. Bükkszentkereszti GYÓGYNÖVÉNYNAPOK

2019. július 14. (vasárnap)

8:00 **3. Sri Chinmoy Lázbérci-tó Maraton**
A verseny rendezésének a célja nem az anyagi haszonszerzés, hanem egy a belső békén és kiegyensúlyozottságon alapuló, sportos életmód bemutatása, amely a belső erőnk mozgósításával segít a határaink kitolásában és folyamatos öntúlszárnyalásra ösztönöz. További információ: https://www.srichinmoymaraton.hu/lazberc-versenykiiras/
Helyszín: Uppony, Istvántelep

SRI CHINMOY MARATON